Avril 2005 - N°9

La lettre de Provie

EDITO…

Le printemps est bien là, la nature explose et les envies de grands ménages, de nouveau aussi nous sortent peu à peu d'un long hiver. On disait qu'il n'y avait plus de saisons ? Il semble bien qu'elles soient de retour…

Alors, profitons de cet élan de vie qui est là, disponible, et nous permet d'enlever nos vieux manteaux… Peut-être bien que tout ce qui est mis dans notre champ de vision chaque jour est invitation à nous construire. Pas tout seul dans notre coin, non, quel en serait l'intérêt… mais *avec* l'autre, dans la rencontre, celle qui peut nous déranger « aux entournures »… pas pour nous embêter, non, non, juste pour éviter la dérive de la « tour d'ivoire ». Après tout qui, sinon l'autre, nous permet d'élargir notre regard…

Provie vit un nouveau printemps avec toute une nouvelle gamme de produits de soins, forme et bien-être : demandez le catalogue de mars si vous ne l'avez déjà ! Découvrez les tisanes aux mélanges savamment étudiés, les crèmes aux senteurs délicates, une nouvelle palette d'huiles essentielles pour choisir son ambiance et prendre soin de son corps…

Christèle Aubert.

AU SOMMAIRE

Découvrez Euro-Nat	p1
Brèves	p2
Le saviez-vous ? Les algues	p2
Les huiles essentielles, mode d'emploi	p3
Pâte à tarte express	p3
Information fiches recettes	p3
Courrier des lecteurs	p3
Bien-être et soins du corps : Du nouveau dans la gamme !	P4
Recette - Minute	p4
4 fiches recette	

Découvrez l'un de nos fournisseurs : la société EURO-NAT

Lors d'un trajet vers Lyon, nous décidons de faire le détour par Peaugres en Ardèche, pour connaître un peu mieux ce fournisseur : EURO-NAT.

Une route en zig-zag dans les collines ardéchoises nous fait vite oublier les rumeurs et désagréments de la plaine urbaine. Un bâtiment chaleureux, un accueil presque familial …

Christian Vedrenne, Directeur Commercial, est là et nous propose une visite des locaux ; ils sont spacieux, propres, modernes et bien organisés. Au fil de la visite, Christian Vedrenne me présente son équipe. 46 personnes en tout travaillent pour Euro-nat.

Découverte des ateliers de fabrication, transformation et conditionnement de leurs produits phares : gamme au quinoa, biscuits Abbé Bisson, pâtes Priméal

Cette rencontre spontanée (aucun rendez-vous n'avait été fixé), nous confirme que les valeurs que Provie recherche chez ses fournisseurs, sont bien vivantes à Euro-nat : qualité du produit, de son environnement et de tout le contexte dans lequel le produit évolue : naturel, technologique, humain. Ici les valeurs de vie sont encouragées !

Quelques repères :

- Créateur et PDG d'Euro-nat : Didier Perreol, également président et vice-président dans différentes associations pour la Bio et le commerce équitable
- Grand promoteur du quinoa, cultivé en Bolivie par sa filiale Jatary : qualité et traçabilité exemplaires
- Adhérent au programme Bio Equitable
- Fabricant de produits biologiques
- Distributeurs de nombreuses marques de produits biologiques

Tous nos remerciements à l'équipe d'Euro-nat, grâce à laquelle de nombreux produits savoureux et originaux arrivent sur notre table !

BREVES…

Une pluie de nouveaux produits comme une bonne et belle pluie de printemps.

La gamme des produits « forme et bien-être » s'épanouit comme les nouvelles fleurs au soleil : **huiles essentielles**, **crème de soin pour la peau**, **tisanes** côtoient les nombreux produits déjà présents dans cette rubrique.

Les enfants ne sont pas oubliés et se réjouiront les papilles avec le **ketchup sans sucre ajouté** de **DANIVAL** et pour le goûter **SAMBA**, une délicieuse **pâte à tartiner aux noisettes**.

Avant l'arrivée des bons fruits du printemps, vous pourrez encore régaler vos amis et la famille avec **les purées de fruits** ABRICOTS, COING, FRAMBOISE, MÛRES et MYRTILLES sans saccharose et sucré au jus de raisins en réalisant charlottes (recette ProVie Avril 2004), gâteaux roulés, fromage blanc aromatisé etc…

Bienvenue
aux nouveaux lecteurs
et bienvenue
au PRINTEMPS !!!

Christine Marchaudon

LE SAVIEZ– VOUS ?

LES ALGUES ALIMENTAIRES

Les algues sont utilisées depuis des millénaires en Chine, au Japon ou au Mexique mais le sont beaucoup moins chez nous. Elles ont pourtant beaucoup de vertus ! C'est pourquoi il me semble important d'en parler.

Toutes les algues sont riches en protéines (65%), en sels minéraux (25%), en fibres, en vitamines B et A et ne contiennent que très peu de calories. Elles peuvent avoir le goût d'iode, de caramel, d'herbe, de coquillage…

Elles sont recommandées en cas de constipation, de cholestérol, de fatigue, de problème de diabète… La seule contre-indication serait pour des personnes allergiques à l'iode.

Parmi toutes les variétés vendues couramment (Wakamé, Kombu, Nori…) je vous propose de faire le point sur celles qui sont vendues à ProVie : la spiruline et la laitue de mer.

La laitue de mer est vendue en paillettes séchées. Vous pouvez en saupoudrer vos crudités, ou les mettre dans la sauce de salade. Vous pouvez aussi la cuire avec du poisson, dans une soupe, ou avec du riz. A cause de sa teneur en iode, ne salez pas trop vos plats. Elle apporte principalement du calcium, du fer, du magnésium, de la vitamine C et A.

La spiruline nécessiterait à elle seule tout un roman ! Elle était consommée il y a déjà bien longtemps par les Aztèques et des tribus vivant autour du lac Tchad. C'est une algue d'eau douce bleu verte, microscopique, en forme de spirale.

Elle est plus riche en protéines qu'un morceau de viande et contient du fer, du magnésium, du calcium, du phosphore, du potassium à haute dose. Elle peut se vanter de ses teneurs en acides gras essentiels, comme l'acide gamma linoléique contenu dans le lait maternel par exemple.

Je pourrais continuer la liste de ses bienfaits encore longtemps mais je pense que vous avez compris son exceptionnelle richesse !

Quand manger cette algue alors ? Si vous êtes une femme enceinte. Vous pouvez aussi en faire une cure si vous êtes en état de fatigue générale, stressé, déprimé, sur le point de passer des épreuves sportives ou intellectuelles, en accompagnement d'un régime, sujet à des troubles de la mémoire, au diabète… Nous vendons la spiruline sous forme de comprimés, de gélules ou en extrait fluide. Renseignez-vous auprès de votre responsable de région…

Florence Guitard

Les huiles essentielles...
à chacune sa qualité !

Le tea-tree ou melaleuca alternifolia **est une huile anti-infectieuse, antivirale, antifongique (contre les champignons) et antiparasitaire qui nous vient d'Australie. Elle est une valeur sûre, très bien tolérée par la peau qui plus est. Magnifique pour soulager les démangeaisons, de piqûres d'insectes notamment, pour traiter les parasites de la peau (gale...) comme des intestins (ascaris...), pour renforcer le système immunitaire, pour tout ce qui est mycoses. Le traitement externe est le plus adapté à cette huile. 3 à 4 gouttes pur en massage, 3 fois par jour pendant 5-6 jours donnent des résultats étonnants pour nombre de pathologies (dont sinusites, rhinites, laryngites...).**

On peut aussi l'utiliser en bain : 10 gouttes diluées dans 1ml de dispersant (c'est le « Solubol » de notre catalogue), font un bain qui renforce l'organisme, et lui permet de lutter contre les affections hivernales ou printanières...

Notez que la moitié de ces quantités suffisent pour un bain d'enfant.

Bref l'huile essentielle de tea-tree devrait faire partie de toute pharmacie familiale, d'autant qu'elle fait merveille dans la désinfection des petits bobos et plaies ; 1 ou 2 gouttes pur, en association avec la lavande, c'est totalement indolore, et très très efficace. Ah, j'oubliais ! 1 goutte de tea-tree + 1 goutte de citron sur la brosse à dent avant le dentifrice assurent une hygiène parfaite et blanchissent légèrement les dents (avec soin de la gingivite en supplément...)

Attention à bien rincer vos mains après une utilisation. En cas de contact avec les yeux, rincer à l'eau puis avec un coton imbibé d'une huile végétale de qualité (olive ou autre).

Christèle Aubert.

Pâte à tarte express !

Pour un plat sucré ou salé, il n'est plus nécessaire de laisser reposer la pâte, elle est opérationnelle de suite !

Base de la pâte

- 2 cuillères à soupe d'huile : choix variés olive tournesol, carthame .etc.. pour une pâte salée et pour un dessert huile de sésame
- 250 à 300 grs de farine *un petit coup d'œil sur la lettre ProVie du mois de janvier pour faire son choix de farine*
- une pincée de sel, avez-vous essayé le sel aux herbes **ProVie ?**
- 1/2 verre d'eau tiède
- aromates et épices divers *pour colorer ou donner un nouveau goût à vos plats*

Incorporer l'huile à la farine, ajouter les épices et l'eau tiède pour obtenir une pâte bien souple et lisse. Garnissez et enfournez !

INFORMATION FICHES RECETTES

Comme vous l'avez peut-être remarqué, la pastille de couleur en haut à droite sur les fiches recettes, correspond à une classification.
Pour mieux vous repérer, voici la table des correspondances.

- Céréales (pâtes)
- Huiles
- Oléagineux
- Légumineuses
- Sauces et Condiments
- Potages
- Plats complets
- Desserts
- Entrées

Courrier des lecteurs :

Nous vous proposons cette rubrique pour poser vos questions par rapport à l'utilisation des produits PROVIE, ou apporter vos témoignages. Merci à vous de la rendre vivante !

L'huile essentielle de cyprès est très efficace par voie buccale pour soulager les hémorroïdes. Mme G.

Lorsque j'ai arrêté de fumer, le DEPUR m'a bien aidé à nettoyer, et « désencrasser » mon organisme. Cela m'a soutenu dans mon effort, et permis un sevrage je pense plus facile. Monique V.

Bien-être et soins du corps...

Du nouveau dans la gamme...

*Le **Spray buccal (15 ml)** s'utilise comme son nom l'indique... en pulvérisations. Composé de propolis et de calendula, d'huiles essentielles de menthe poivrée, de pin maritime et d'écorce de cannelle de Ceylan (produits biologiques s'il vous plaît !), il adoucit la gorge, l'assainit, et purifie l'haleine en supplément. Toute la famille peut bénéficier de ses bienfaits et c'est tant mieux !*

***Le Sirop des champs (125 ml)** nous a séduit ! Enfin un sirop biologique aux plantes, pas trop sucré et qui s'occupe en douceur des gorges et bronches malmenées. Antiseptique, adoucissant, cicatrisant, antiviral, expectorant et anti-spasmodique... autant dire qu'il a toutes les qualités requises... et en plus, il plaît au enfants !*

***Phyto'gom « gorges et bronches »** (60 g), adoucissent la gorge et apaisent la toux. Ces gommes peu sucrées (au miel et au sucre roux) sont à base de gomme d'acacia, et aux extraits de plantes fraîches de mauve, de lierre terrestre, de thym, et de violette. Elles sont sans colorant ni conservateur bien entendu. J'ai testé leur douceur... et apprécié !*

Christèle Aubert

Pour tous renseignements ou pour demander notre tarif

une adresse postale : 458 chemin Aimé Genoud – 83500 La Seyne/mer

et une adresse sur le net : Sophie - PROVIE, sophie@ossfd.com

Conception et coordination : Christèle Aubert, Florence Guitard

Rédaction : Christèle Aubert, Florence Guitard, Chantal Lelièvre, Christine Marchaudon, Brigitte Warin.

Mise en page: Céline Caumel

Et nos « Chargées de recettes et de produits » : Sophie Puljer et Brigitte Warin.

Avec l'équipe Provie :Sophie Puljer, Chantal Velter, Christine Marchaudon.

RECETTE-MINUTE

Lorsque votre soupe est prête saupoudrez-là de paillettes de laitue de mer et vous n'avez plus qu'à servir et déguster.

A votre inspiration et bon appétit !

Dernière minute !

De nouveaux produits viennent de prendre place dans nos rayons :

8 tisanes
Crèmes de jour
Crème de nuit
Contour des yeux
Lait corporel hydratant
Lait corporel anti-vieillissement
Gel au réséda
Rhum'arti
Ostéo force
4 huiles essentielles
5 complexes d'huiles essentielles
Huile merveilleuse
Solubol (dispersant pour bains, tisanes)
Diffuseur d'huiles essentielles (à verrerie)
Lingettes « mal de transport »
Touristarom
Pidolate OSTEO FORCE 60 gélules
Pidolate RHUM'ARTI 60 gélules
Phytonal – 10 doses homéopathiques
Phytonal spray
Spray pour la gorge 15 ml
Phyto'gom, gorges et bronches 60 gr
Sirop des champs
Millepertuis (100 capsules huileuses)
Nigelle (pour asthme, rhume des foins...)

Demandez notre nouveau catalogue ! (tarif au 1er Mars 2005)

Produits PROVIE

Une gamme de produits vecteurs de santé, de simplicité et de VIE, pour l'élaboration d'un monde fraternel.

Tous sont consacrés sous l'influence de Grands Maîtres selon les règles de l'harmonie universelle.